

# ЛФК для детей дошкольного возраста



# Что такое ЛФК?

**Лечебная физическая культура (ЛФК)** — метод лечения, использующий физические упражнения и естественные факторы природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями.

Во главе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения.

Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания.



# Формы ЛФК

- Утренняя гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Дозированная ходьба
- Производственная гимнастика
- Лечебное плавание.
- Гидрокинезотерапия.
- Механотерапия.
- Трудотерапия, обучение бытовым навыкам и ходьбе.
- Игры, спортивные игры.



# Средства ЛФК

- Физические упражнения.
- Физические упражнения в воде.
- Ходьба.
- Восхождения
- Занятия на тренажерах.
- Плавание

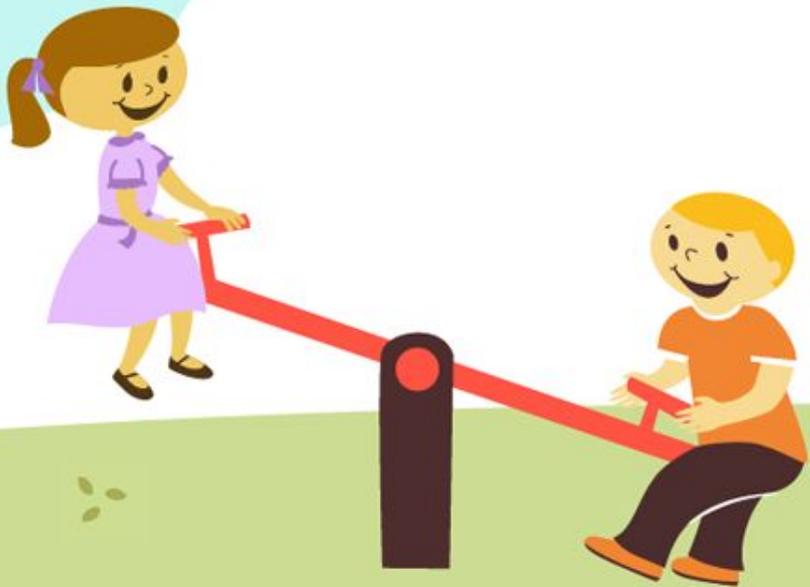


# Способ проведения занятий ЛФК

- Занятия с инструктором ЛФК (индивидуальные занятия, малогрупповые [2-3 человека] и групповые [8-12чел])
- Самостоятельные занятия — физические тренировки.



ЛФК в детском  
дошкольном  
учреждении



# Задачи ЛФК

- оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка;
- своевременная коррекция имеющегося патологического и предпатологического состояния;
- формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- повышение неспецифической реакции организма.



# Большая      Средняя      Малая

При **большой нагрузке** используются все физические упражнения, без ограничений.

При **средней нагрузке** исключаются бег, прыжки, сложнокоординированные упражнения.

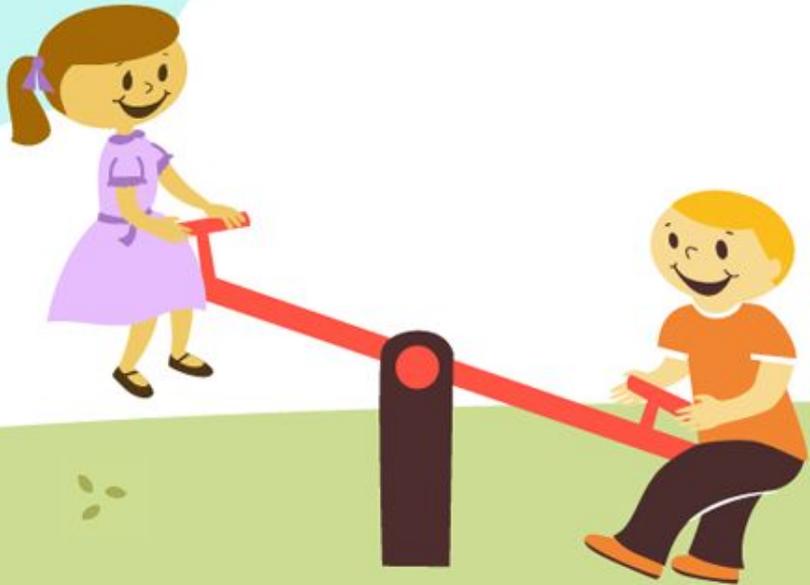
При **малой нагрузке** предпочтение отдается элементарным упражнениям для верхних и нижних конечностей в сочетании с дыхательными упражнениями.

## Виды нагрузок

(по проф. В.А. Епифанову)



Физическое  
развитие детей  
дошкольного  
возраста.



# Опорно-двигательный аппарат

- Быстрый рост скелета
- Формируются физиологические кривизны позвоночника
- Формирование осанки зависит от многих условий внешней среды (питание, режим дня, организация сна), но в основном - от двигательной активности ребенка. большое значение для воспитания правильной осанки имеет симметричное развитие мышц и равномерность опоры на нижние конечности.
- Правильное формирование свода стопы
- Формированием мышц и связочно-суставного аппарата
- Развитие и улучшение функции опорно-двигательного аппарата в старшем дошкольном возрасте тесно связано с совершенствованием функции внутренних органов и систем



# Дыхательная система

- Тренировка дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата, что в свою очередь создает условия для урежения дыхания, повышения оксигенации крови в легких.
- Вдыхаемый через нос воздух раздражает рецепторы верхних дыхательных путей, что рефлекторно приводит к расширению бронхиол (носо-легочный рефлекс).
- Улучшению управления дыханием способствует пребывание и активная двигательная деятельность детей на воздухе (подвижные игры, лыжи, санки и др.).



# Сердечно-сосудистая система

- Развитие мышечной ткани сердца заканчивается к 10-12 годам, а иннервационный аппарат сердца совершенствуется примерно к 7-8 годам.
- Частота пульса продолжает уменьшаться (в 3-5 лет - 72-110 ударов в 1 мин, в 6-7 лет - 70-80 ударов в 1 мин).
- Артериальное давление увеличивается, особенно в период с 6-7 до 10 лет.

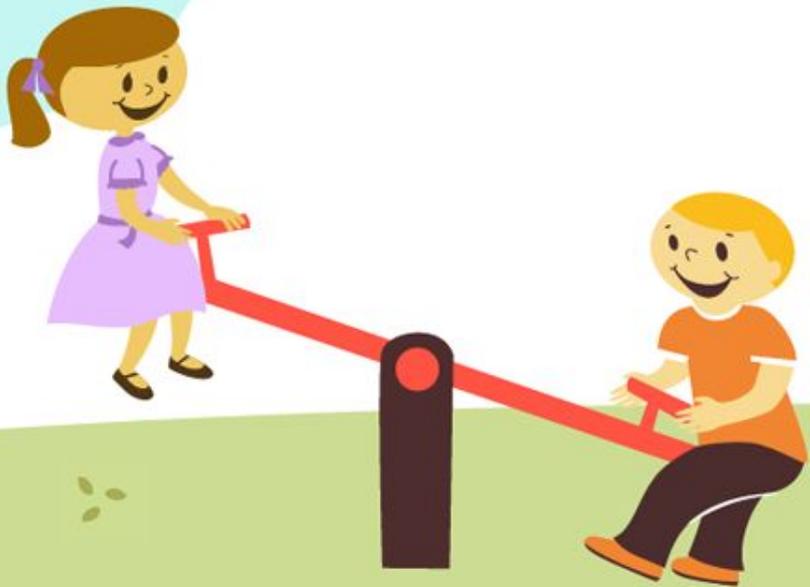


# Нервная система

- Высокая пластичность, которая способствует лучшему и быстрому освоению новых движений.
- Сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Поэтому внимание детей неустойчиво, они быстро отвлекаются.
- Усталость как субъективное проявление утомления выражается у них неярко.
- Перегрузки являются вредными для здоровья ребенка, могут вызвать серьезные изменения центральной нервной системе.
- Развитие физических способностей происходит постепенно и связано с развитием функций ЦНС, с подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения.



# Осанка, виды нарушения осанки. Сколиоз



# Признаки правильной осанки:



- Расположение позвоночника посередине спины по прямой линии;
- Голова и туловище расположены на одной вертикальной линии;
- Голова расположена прямо, без наклона;
- Углы лопаток располагаются на одной горизонтальной линии;
- Сами лопатки находятся на одинаковом расстоянии от позвоночника;
- Лопатки прижаты к туловищу;
- Плечи расположены на одной горизонтальной линии;
- Талия симметрична;
- В профиль грудная клетка не имеет впадин и выпячиваний;
- Живот симметричен;
- Ноги прямые, коленные и тазобедренные суставы разогнуты;



# Виды неправильной осанки:

- **Вялая осанка** — характерна только для детей дошкольного возраста.
- **Сутулая спина**
- **Плоская спина**
- **Плосковогнутая спина**
- **Кругловогнутая спина**



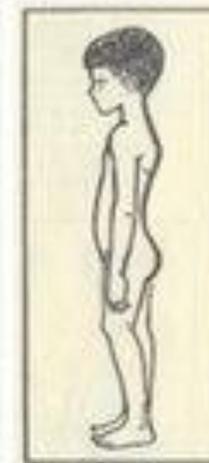
# Вялая спина

- Неустойчивая, неряшливая осанка у детей дошкольного возраста.

*Причина:* слабое развитие мускулатуры ребенка, вследствие недостаточной двигательной активности, частых и длительных заболеваний.

## Характерный внешний вид

- Увеличение шейного и грудного изгибов позвоночного столба.
- Слегка опущенная голова.
- Плечи сдвинуты вперед и опущены.
- Лопатки крыловидно отстают от спины.
- Живот выступает вперед и отвисает.
- Ноги слегка согнуты в коленях.



ВЯЛАЯ ОСАНКА

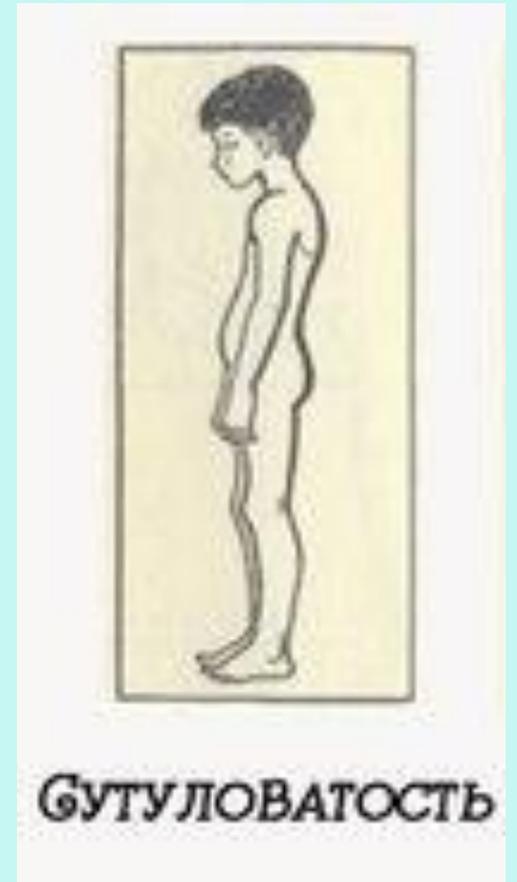


# Сутулая спина

- Образуется за счет увеличения грудного изгиба позвоночника выпуклостью назад и уменьшением поясничного изгиба позвоночника выпуклостью вперед, вплоть до его отсутствия.
- Часто встречается у детей дошкольного и школьного возраста
- Причина: неправильная поза при длительной работе за столом, сидении, лежании.

## Характерный внешний вид:

- Спина в верхнем отделе выгнута назад;
- Голова наклонена вниз;
- Резко выступает 7й шейный позвонок;
- Плечи значительно выдвинуты вперед;
- Углы лопаток крыловидно выступают;
- Грудная клетка спереди запавшая;
- Живот выпячен вперед и отвисает;

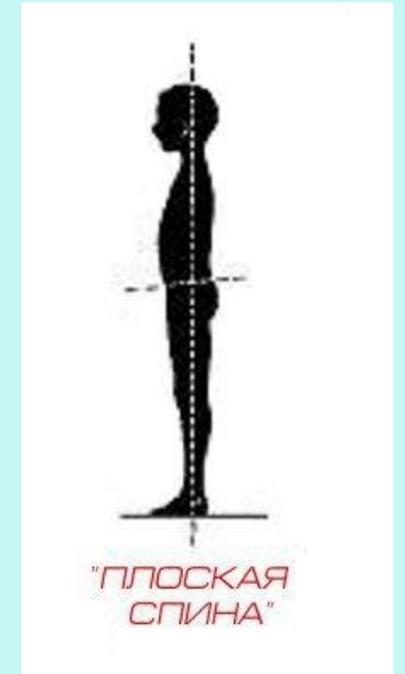
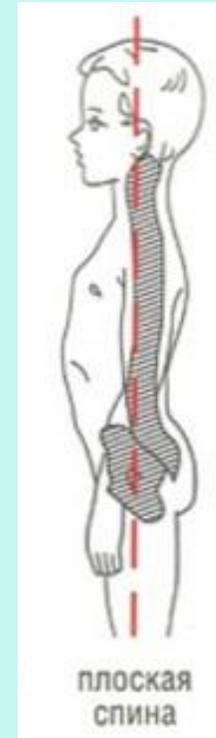


# Плоская спина

- Характеризуется уменьшением всех физиологических изгибов позвоночника и приближением позвоночного столба к прямой линии во всех плоскостях.
- Грудной кифоз выражен плохо, поясничный лордоз уплощен, отмечается уплощение и всей грудной клетки.
- Преимущественно встречается у отстающих в развитии и ослабленных детей.

## Характерный внешний вид:

- Прямое расположение головы;
- Длинная шея;
- Плечи опущены и слегка сдвинуты вперед;
- Грудная клетка плоская;
- Лопатки крыловидно отстают от спины;
- Плоский живот;
- Плоские ягодицы;

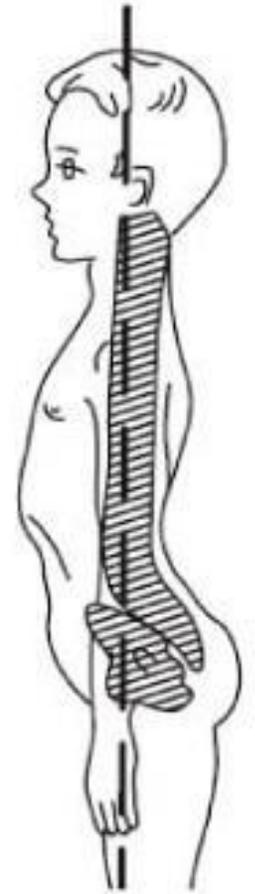


# Плосковогнутая спина

- Формируется в результате уплощения шейного и грудного отделов позвоночника в сочетании с резким увеличением поясничного изгиба выпуклостью вперед.
- Сопровождается выраженной отставленностью ягодиц.

## Характерный внешний вид

- Голова слегка опущена;
- Плечи опущены и слегка сдвинуты вперед;
- Плоская грудная клетка;
- Живот выступает вперед и отвисает;
- Поясница сильно выгнута вперед;
- Ягодицы выступают;



плосковогнутая  
спина

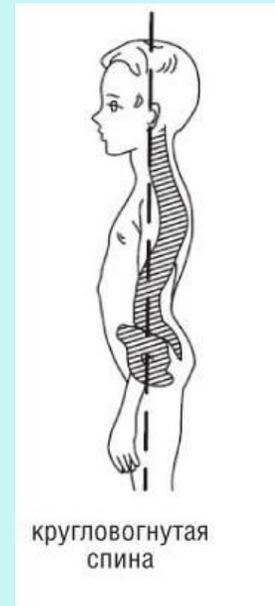


# Кругловогнутая спина

- Характеризуется усилением грудного изгиба позвоночника выпуклостью назад и поясничного, выпуклостью вперед (кифолордотическая осанка).
- Все изгибы позвоночника становятся увеличенными.

## Характерный внешний вид

- Голова, шея и плечи наклонены вперед;
- Плечи приподняты и слегка сведены вперед;
- Лопатки крыловидно выступают сзади;
- Грудная клетка спереди запавшая;
- Живот сильно отвисает и выставлен вперед;
- Поясница сильно выгнута вперед;
- Ягодицы выступают;
- Колени максимально разогнуты, иногда даже переразогнуты, чтобы поддерживать баланс;



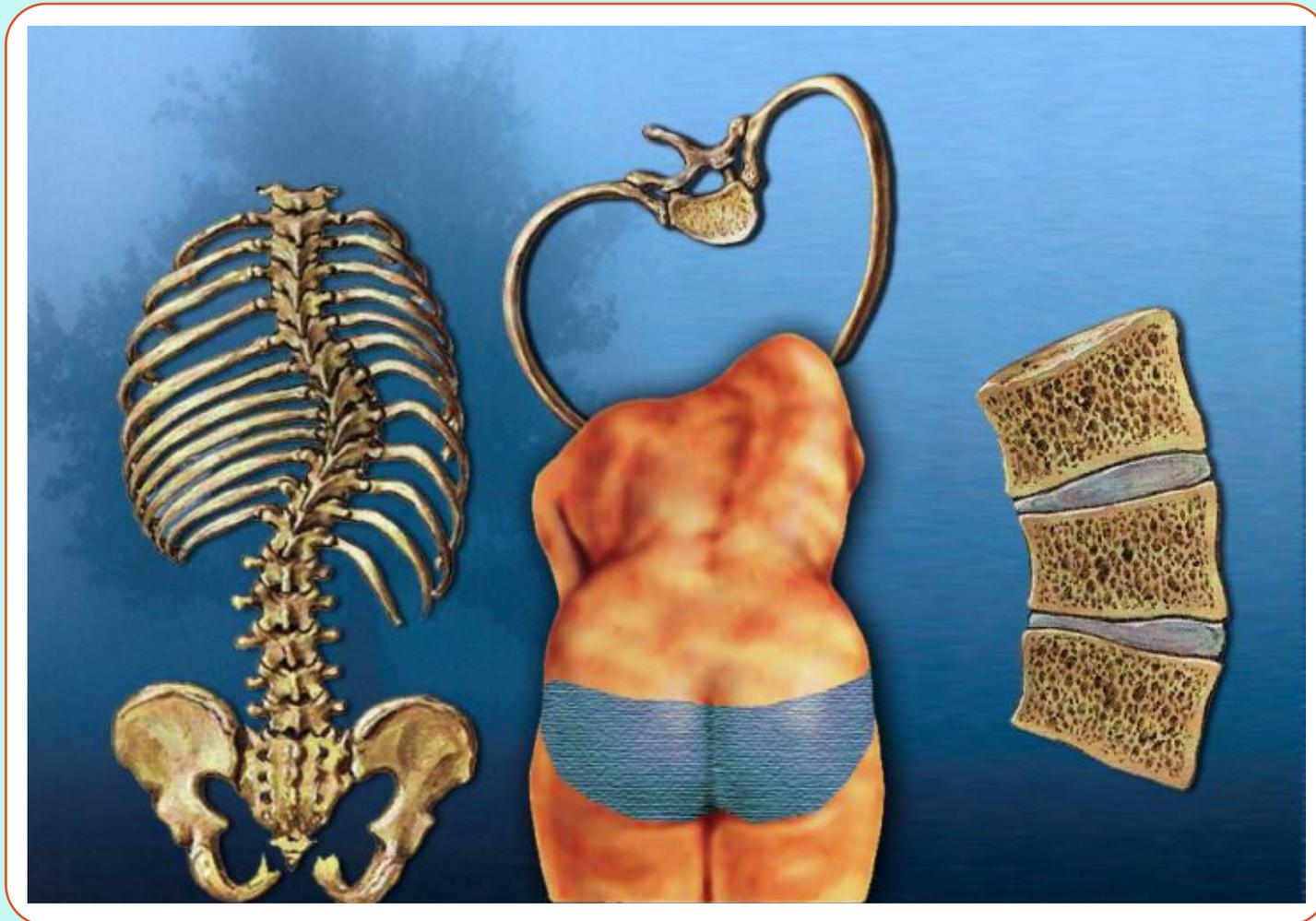
# Патологические искривления позвоночника

- **Сколиоз**– *искривление позвоночника во фронтальной оси, а так же наличие скручивания позвоночника вокруг вертикальной оси (торсия).*

## Характерный внешний вид:

- Голова опущена и наклонена в сторону;
- Спина сутулая;
- Плечи сведены вперед;
- Линия позвоночника дугообразная;
- Одно плечо выше другого;
- Ассиметрично расположены подмышечные впадины, ключицы, лопатки, талия.





# Сколиотическ ая болезнь



# Задачи ЛФК при лечении дефектов осанки

- коррекция имеющегося дефекта осанки ;
- коррекция сопутствующих деформаций;
- разгрузка позвоночника и увеличение его подвижности;
- повышение силовой выносливости мышц всего тела, в частности укрепление «мышечного корсета»;
- выработка мышечно-суставного чувства, и на этом основании формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- улучшение функции кардиореспираторной системы (тренировка общей выносливости);
- улучшение физического развития, укрепление и оздоровление всего организма;
- нормализация психоэмоционального статуса ребенка.





## ЛФК при нарушении осанки





ЛФК при  
нарушени  
и осанки





ЛФК при  
нарушении  
осанки





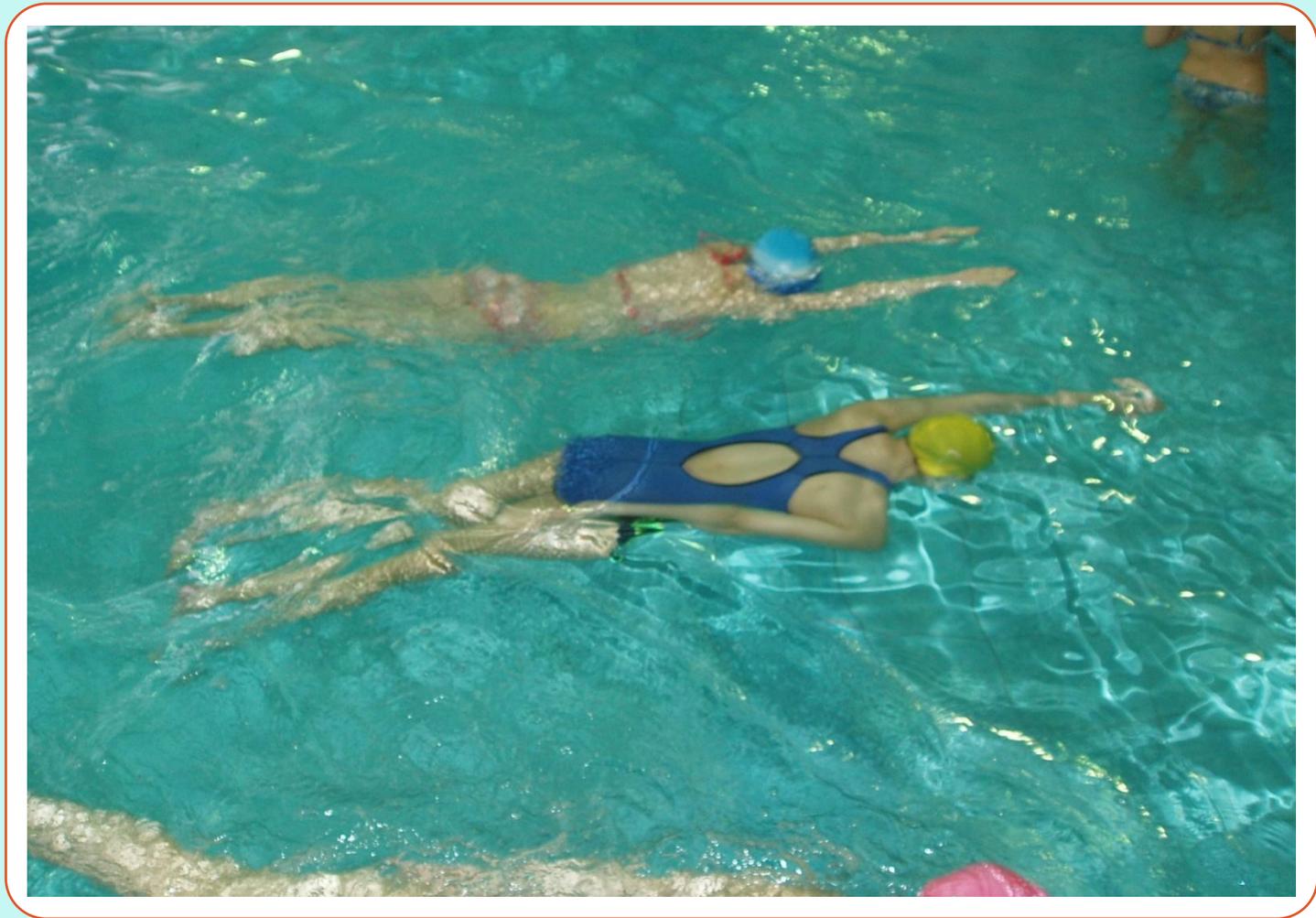
ЛФК при  
нарушении  
осанки





ЛФК при  
нарушении  
осанки





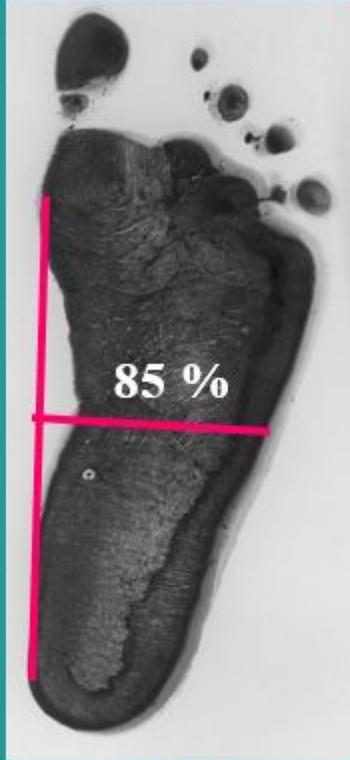
## Лечебное плавание





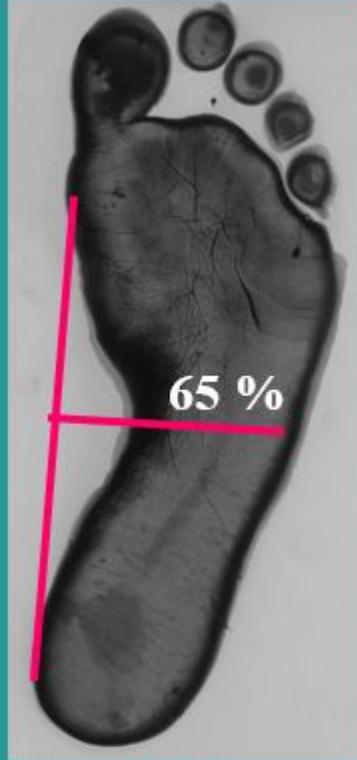
## Лечебное плавание





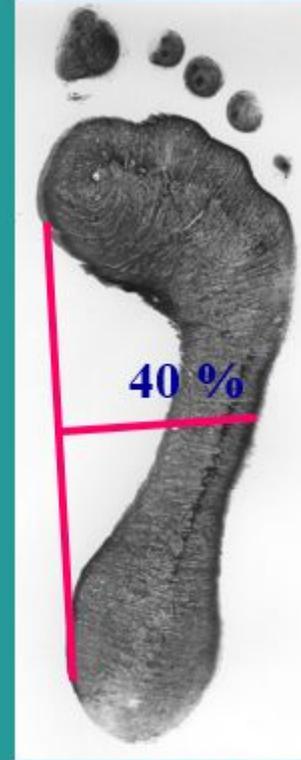
1 год

1 год



6 лет

6 лет



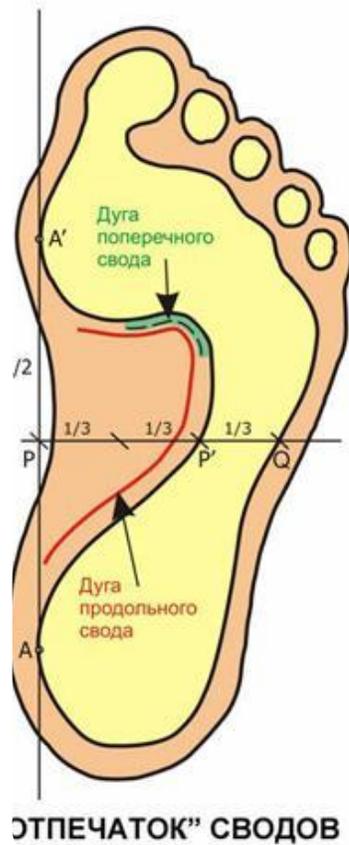
14 лет

14 лет

## Возрастная норма плантограммы

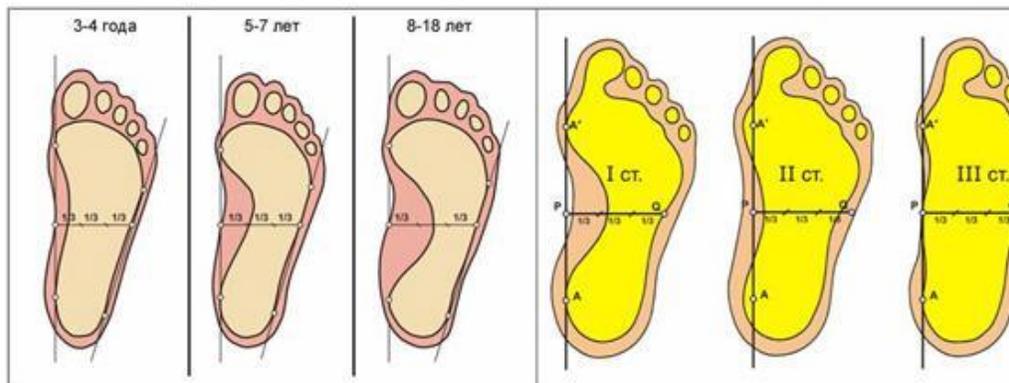


## Степени продольного плоскостопия

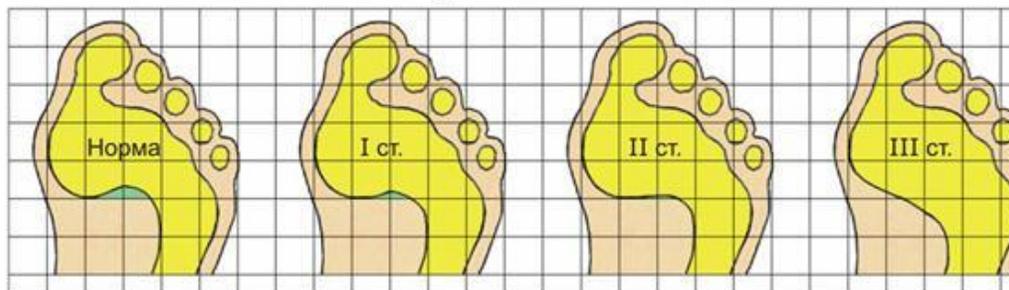


ДЕТИ

ВЗРОСЛЫЕ



## Степени поперечного плоскостопия



Виды  
плоскостоп  
ия



Общепринятые методики могут быть более эффективными при работе на устройствах системы «ТМСА»



Позвочник  
(Брошюра «НУГА БЕСТ». Наслаждайтесь жизнью!)

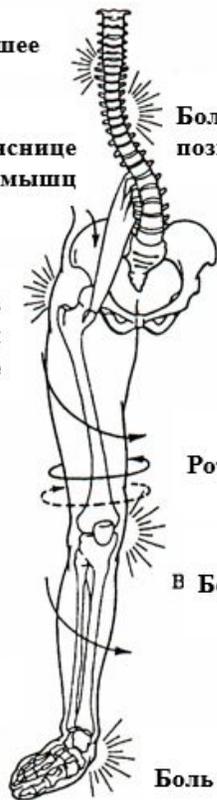
а



Боль в шее  
Боль в пояснице  
и напряжение мышц

Боль в  
тазобедренном  
суставе

б



Боль в грудном отделе  
позвоночника

Ротация бедра

В Боль в колене

Боль в лодыжке

Нестабильность позвоночника в зависимости от нестабильности стопы:  
а – стопа в норме; б – плоскостопие

(Очерет А., Очерет Л. Почему болит спина? Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие... Профилактика и лечение, 2004 г.)

# Осложнения плоскостопия



# Современная спортивно-оздоровительная система «ТИСА»

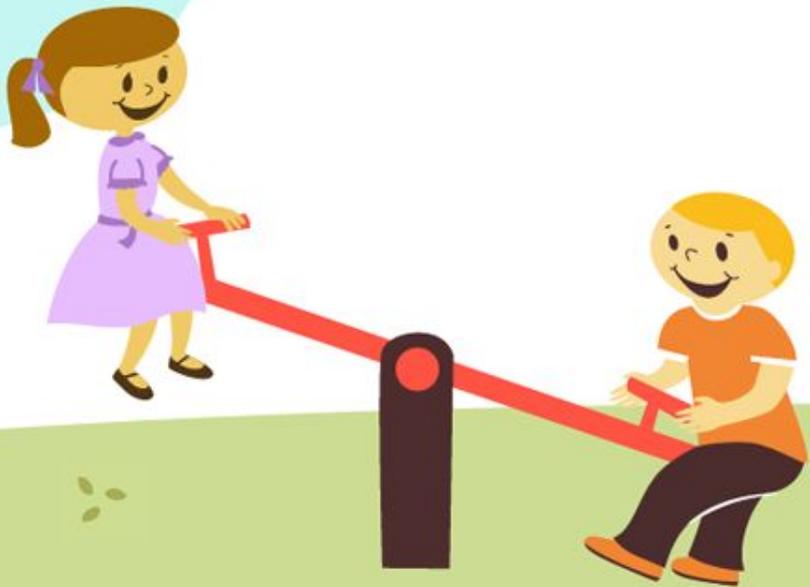
в спортивных залах дошкольных учреждений



# Современная спортивно-оздоровительная система «ТИСА»



# ЛФК при заболеваниях органов дыхания



# Задачи ЛФК при бронхолегочной патологии

1. Улучшить функцию внешнего дыхания
2. Укреплении дыхательных мышц
3. Формирование стереотипа правильного дыхания
4. Улучшении легочной вентиляции
5. Обеспечение дренажной функции бронхов



# Показания к реабилитации

- Острые и хронические бронхиты
- Острые, затяжные и хронические пневмонии
- ХОБЛ
- Другая патология ДС микробно-воспалительного характера (альвеолиты, бронхиолиты и т.п.)
- Легочная форма муковисцидоза
- Пороки развития ДС



# Ликвидация воспалительных явлений в ДС

- упражнения для рук, плечевого пояса, грудной клетки;
- ДУ статические и динамические с учетом локализации поражения (вентиляционные положения). И.п. – сидя, стоя, лежа на здоровом боку;
- массаж – трофические приемы (поглаживание, растирание, разминание грудной клетки с акцентом на область поражения)

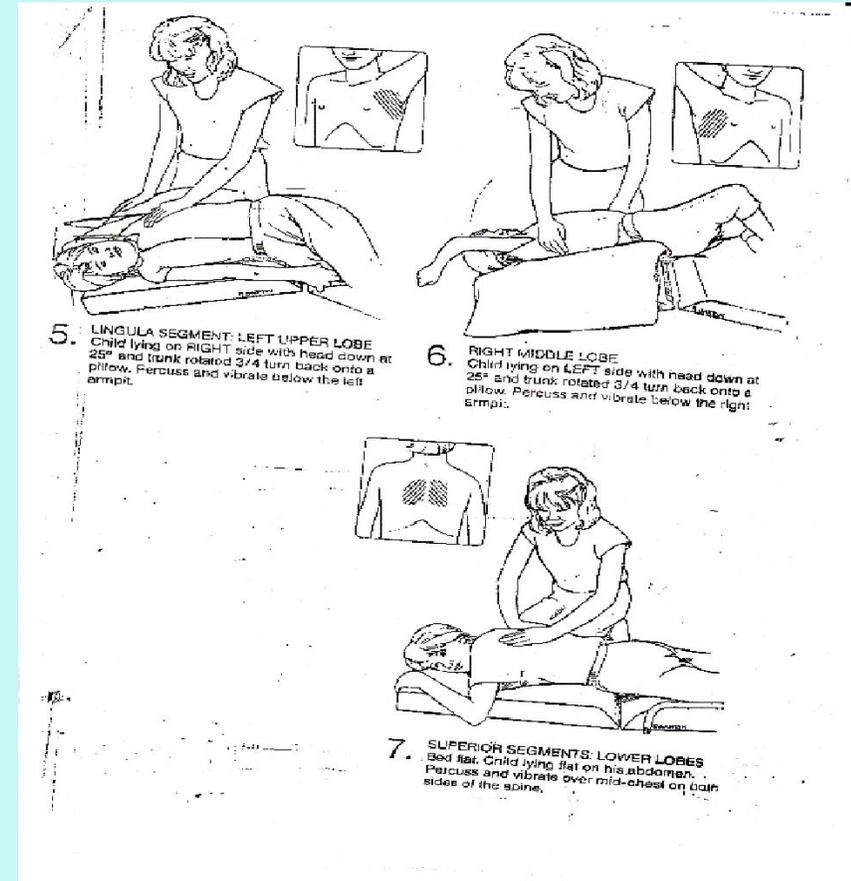
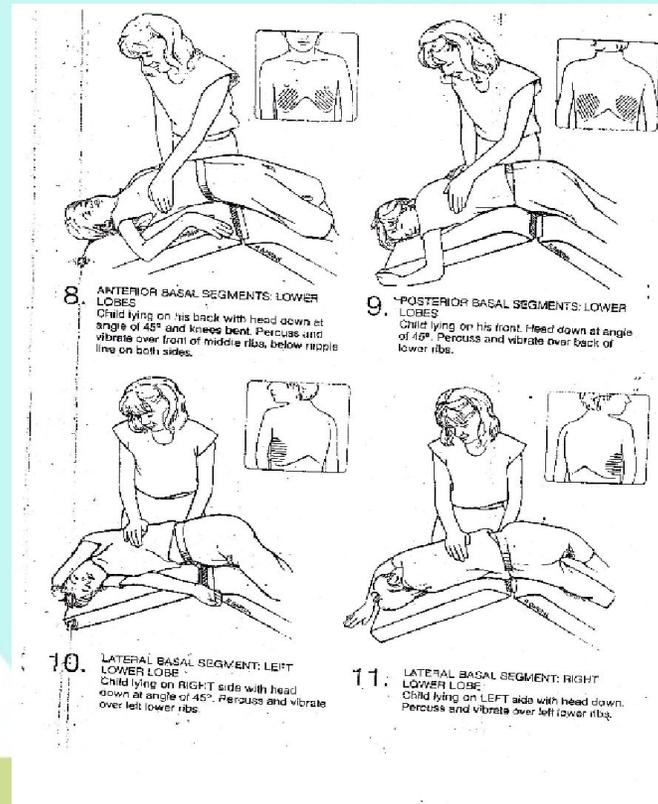


# Обеспечение дренажной функции бронхов

- ◎ дренажное и.п.;
- ◎ дренажные дыхательные упражнения;  
кашлевые толчки; «звуковая гимнастика»;
- ◎ массаж – выжимание грудной клетки,  
прерывистая вибрация.
- ◎ При необходимости (повышенная вязкость  
мокроты, в конце периода) – сочетание с  
муколитической терапией, частая смена и.п.



# Дренажные сегментарные положения



# Восстановление бронхиальной проходимости

## Для снятия бронхоспазма:

- Упражнения в расслаблении
- Упражнения по «звуковой методике»
- Массаж – прием непрерывной вибрации

## Для уменьшения отёка бронхиального дерева:

- ДУ статические
- Упражнения для плечевого пояса, рук, грудной клетки





Тренажерно-  
информацио  
нная  
система  
«ТИСА»



# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

- Регуляция мышечного тонуса
- Регуляция сосудистого тонуса
- Регуляция бронхиального тонуса
- Нормализация микроциркуляции
- Направленная регуляция в гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системе
- Улучшение обменных процессов
- Улучшение дренажной функции бронхов
- Улучшение проводимости межклеточных мембран
- Активизация синаптических связей
- Нормализация работы ЦНС
- Уменьшение стрессорных реакций
- Обезболивающий эффект при превышении порога болевой чувствительности
- Улучшение адаптации к физической нагрузке

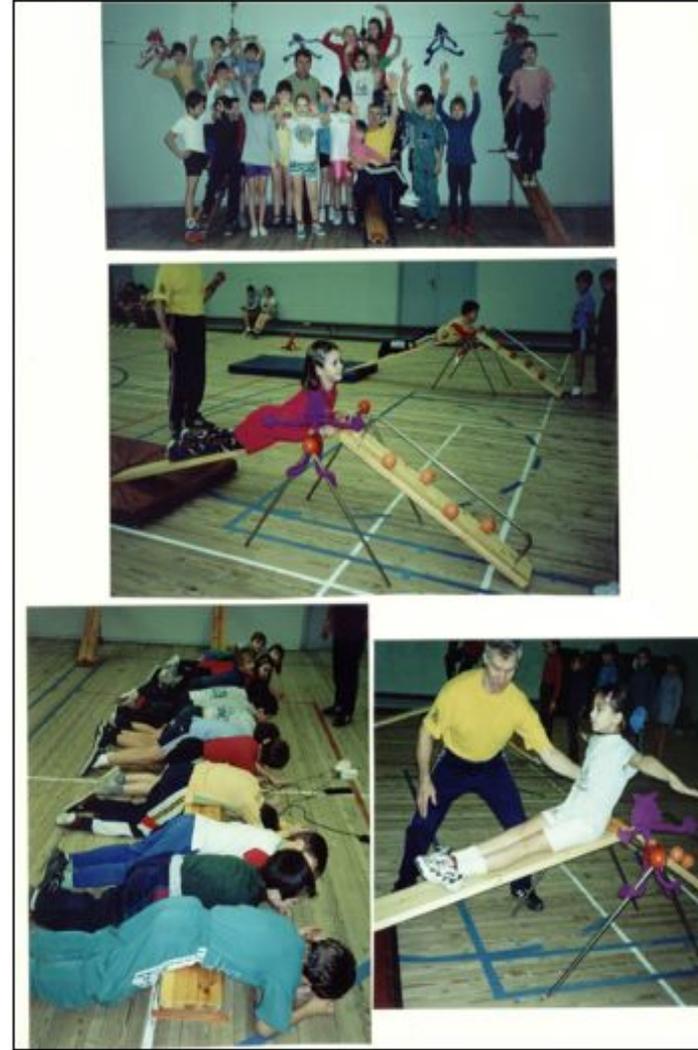


## Спортивный зал с устройствами системы «ТИСА»

1. Развитие двигательных качеств.
2. Совершенствование двигательных анализаторов.
3. Развитие умения ориентироваться в экстренных условиях (предотвращать травматизм).



4. Изучение навыков всех видов спортивных игр (теннис, бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, гандбол, гольф).
5. Изучение элементов единоборств, гимнастики, легкой атлетики и других видов школьной программы.



### Практическое применение тренажерно-информационной системы «ТИСА» в детских дошкольных учреждениях



1. Обеспечивает индивидуальный подход в процессе гармоничного развития ребенка;
2. Улучшает психофизиологические функции: внимание, память, быстроту мышления, управление движением;
3. Нагружает все основные скелетные мышцы, корректирует осанку создавая условия для правильного расположения внутренних органов и согласованной работы всех систем организма ребенка;
4. Формирует двигательные навыки, обеспечивающие безопасность при несчастных случаях;
5. Обладает широкой гаммой трансформации модулей, что позволяет задавать различные исходные положения и способствовать правильному выполнению основной фазы сложно координированных движений;
6. Создает условия для изучения элементов техники в спортивных играх;
7. Имеет высокую степень безопасности применения, экологически чиста.



Спасибо за  
терпение ;)

